

## Défi énéoSport - « Faut que ça bouge ! »

### Guide complet

Bienvenue dans notre défi « Faut que ça bouge ! ». Ce guide complet à destination des responsables de cercles sportifs (et des membres, s'ils souhaitent en savoir plus) reprend un maximum d'informations (règles, suivi, organisation, ...) concernant le défi.

Celui-ci est conçu pour permettre aux responsables d'en savoir plus également sur le contexte de ce défi, les objectifs poursuivis, le déroulement complet ainsi que les raisons pour lesquelles il est intéressant de participer !

**3... 2... 1... Bougez !**

### Le Contexte

Depuis mars 2020, la crise sanitaire « empêche » les sportifs à faire du sport. Malgré quelques assouplissements, les entraînements et les compétitions ne sont plus autorisés pour les +18 ans.

Au mois d'août 2020 et en avril 2021, la Ministre des Sports - Valérie Glatiny - a initié un challenge pour les sportifs. Plusieurs centaines de clubs sportifs reconnus par l'ADEPS se sont inscrits. Cependant pour empocher les 1000 euros de récompense, le cercle sportif devait répondre à trois exigences : être inscrit dans les xxx premiers clubs, avoir atteint les 1000km et avoir 50 participants actifs.

Différents freins ont été soulevés par notre fédération concernant le caractère inaccessible pour certains de nos clubs à répondre aux exigences : s'inscrire très rapidement, avoir 50 participants actifs, avoir la possibilité et les connaissances requises pour utiliser le logiciel Strava indispensable pour participer, etc.

Suite aux différentes problématiques rencontrées, l'équipe énéoSport a décidé de lancer **un grand DEFI « Faut que ça bouge ! »** pour tous ses membres sportifs. Ce n'est plus un secret, faire du sport permet aux personnes, quel que soit l'âge, de **rester en forme, de rester actives et de maintenir le lien social.**

Le défi est accessible pour tous et c'est dans cette volonté qu'il a été construit : pas d'utilisation de smartphone pour enregistrer les activités, pas de fichier informatique obligatoire, pas de distance minimale à parcourir sur un mois, etc.

L'idée du Défi est d'encourager nos membres sportifs à **maintenir un minimum d'activité sportive de façon régulière.** Nous souhaitons offrir à nos membres un défi accessible, ouvert à tous, et susciter l'envie de (re)pratiquer une activité physique en fonction de ses capacités. La sédentarité est montée en flèche durant cette année de crise, dans toutes les catégories d'âge et l'objectif de ce défi est de contribuer à redresser la barre afin de montrer que nos aîné(e)s gardent la forme et le sourire !

**Nous souhaitons, par la participation à ce défi, recréer un sentiment d'appartenance cher à notre mouvement et montrer une image positive du sport-aîné. Ce défi est construit pour que nos membres puissent prendre part à une initiative qui regroupe tous les membres de notre mouvement sportif !**

### Les objectifs

L'objectif principal : inciter le membre sportif à reprendre/pratiquer une activité physique quotidienne et régulière.

Les objectifs spécifiques :

- **Rester en forme** : faire du sport contribue à se maintenir en bonne santé et... est bon pour le moral !

- **Conserver et créer du lien** : faire du sport en (petit) groupe permet de créer de nouveau(x) lien(s) et de partager de bons moments, de retrouver ses proches à l'extérieur, etc. et de rester motivé.e.s !
- **Miser sur la solidarité** : que ce soit envers un cercle, une région, ou le mouvement tout entier : montrons-nous solidaires et contribuons à une image positive du sport-aîné en cette période difficile !

## Le Public cible

Il est évident que **les membres énéoSport** puissent participer à ce Défi. Ce dernier a été organisé spécifiquement pour nos membres sportifs. Cependant, ceux-ci devront répondre à deux exigences : **être en règle de certificat médical d'aptitude physique (CMAP) et de cotisation pour 2021.**

Nous ouvrons également ce défi **aux membres Enéo**. Ces derniers devront répondre aux mêmes exigences que les membres énéoSport.

## Les Disciplines énéoSport

ÉnéoSport propose une large palette d'activités sportives, telles que le Yoga, le cyclo, la marche, la pétanque, la gymnastique, la marche nordique, etc. Le défi reprendra toutes les activités sportives que propose énéoSport.

Le participant peut réaliser plusieurs activités dans la même semaine.

*Exemple : Le mardi, je fais du vélo et le jeudi, je vais marcher => c'est possible !*

Tout le monde est concerné - les personnes qui n'ont pas d'activités sportives peuvent se retourner vers une autre activité en lien avec ses capacités. Par exemple, un membre du stretching peut tout à fait pratiquer de la marche, du vélo et de la pétanque pour le défi...

Il est possible de pratiquer, chez soi, (ou à l'extérieur, dans un lieu public), son activité habituelle. Soit sur base des exercices réalisés avec le moniteur habituel, ou avec une vidéo enregistrée... **ATTENTION** : si les membres ne se sentent pas en capacité de pratiquer cette activité de façon sécurisée, nous les invitons à pratiquer une activité physique plus abordable d'un point de vue technique, pour éviter toute blessure !

L'encadrement d'un moniteur n'est pas possible pour la plupart des membres pour l'instant : la prudence doit donc rester le maître-mot !

## Le Prix

Pour **les membres énéoSport et Enéo**, en ordre de cotisation et de certificat médical, **le Défi est gratuit.**

Si une personne extérieure (hors énéoSport) veut participer et remporter des points, ... -> il ou elle doit devenir membre (15€ de cotisation/an) et rendre un CMAP.

## L'Assurance

**Les membres énéoSport**, en ordre de CMAP et de cotisation, seront comme d'habitude assurés par l'Assurance « EnéoSport ». En cas d'accident, la procédure est identique.

**Les membres énéo**, en ordre de cotisation et ayant rendu un CMAP seront couverts par l'assurance « énéoSport » lors du Défi.

Toutes les activités pratiquées pour le défi seront couvertes par l'assurance. **Bien que les maîtres-mots restent prudence, sécurité et bien-être...**

## La Ligne du temps

### Du 15 au 30 avril :

- Inscription des cercles au Défi, auprès de leur régionale. -> en envoyant un mail, ou par téléphone à l'animateur.trice régional.e.
- Une fois le cercle inscrit : inscription des participants auprès d'un cercle (un participant s'inscrit au sein d'un seul cercle !)
- Ensuite, les journaux de bord sont distribués aux participants : modalités à préciser auprès de votre animateur.trice régional.e. Deux possibilités : le recevoir par mail et le diffuser auprès des membres, redistribuer des formats « papier » directement aux membres.
- Le Responsable du Cercle tient une liste de ses participant.e.s.

### Du 1er au 31 mai :

Le défi est en route ! Il est possible pour les retardataires (cercles, et participant.e.s) de s'inscrire et participer au défi même s'il a déjà démarré. Les participants font leur activité physique et complètent leur journal de bord au fur et à mesure qu'ils pratiquent une activité physique.

### Du 1er au 20 juin :

Le responsable du cercle peut récupérer les journaux de bord de ses participant.e.s. Lorsqu'il aura tout compilé, celui-ci pourra les renvoyer à l'animateur.trice régional.e (merci de procéder à un envoi groupé des journaux de bord d'un propre cercle). L'animateur.trice régional.e peut aider le responsable du cercle à récolter les journaux de bord, dans la mesure de ses possibilités (à convenir au niveau régional...).

Les animateurs régionaux comptabilisent alors tous les points, par cercle et par régionale. Les résultats seront annoncés par la suite, par différents canaux : Facebook, EnéoInfo, etc.

## Le Journal de bord

Lors de l'inscription, le participant recevra un journal de bord.

Le tableau est composé de différents éléments :

- La date : Le participant indique le jour où il effectue son activité physique.
- La durée de l'activité physique : Le participant indique le temps de son activité.
- La discipline : Le participant peut choisir la discipline qu'il veut réaliser. Seules les disciplines exercées à énéoSport sont acceptées. Il peut alterner ses activités autant de fois qu'il le souhaite.
- Le niveau de difficulté : Ce paramètre permettra de s'autoévaluer dans son activité physique. Nous avons décidé de nous baser sur l'échelle de Borg et de l'adapter. (Voir tableau ci-dessous)

**Échelle de perception de l'effort  
(Échelle de Borg modifiée)**

	<b>0. Aucun effort</b>	Je dors
	<b>1. Très très facile</b>	Je regarde la TV en mangeant des chips
	<b>2. Très facile</b>	Je suis bien et je peux maintenir ce rythme toute la journée
	<b>3. Facile</b>	Je suis toujours bien mais je respire un peu plus difficilement
	<b>4. Effort modéré</b>	Je transpire un peu mais je me sens bien et je peux tenir une conversation sans problème
	<b>5. Moyen</b>	Légèrement fatiguant, je transpire un peu plus mais je peux toujours parler facilement
	<b>6. Un peu difficile</b>	Je peux toujours parler mais je suis un peu essoufflé et j'ai du mal à finir mes phrases. Je transpire vraiment.
	<b>7. Difficile</b>	Je peux toujours parler mais je n'en ai pas envie et je transpire abondamment.
	<b>8. Très difficile</b>	Je peux grogner pour répondre aux questions et je ne peux tenir ce rythme que pour une courte période
	<b>9. Très très difficile</b>	Je vais probablement tomber d'épuisement bientôt !
	<b>10. Maximal</b>	Je suis tombé !!!

Le nombre de niveaux de difficulté sera de **3 niveaux**. Le premier étant le plus facile et le dernier le plus difficile.

- **Niveau 1 : Facile** - je me sens bien, je peux effectuer cette activité pendant des heures.
  - **Niveau 2 : Moyen** - Je suis toujours bien, mais je transpire un peu et je suis un peu essoufflé.
  - **Niveau 3 : Difficile** - je transpire beaucoup et je dois prendre un certain temps pour reprendre mon souffle. Je ne tiens pas cette intensité très longtemps.
- Le ressenti : Nous invitons les participants à partager leurs émotions, ce qu'ils ont vu, entendu, touché, senti après leur activité physique.

Le journal de bord permettra à chaque individu de comptabiliser son nombre de temps réalisé pour chaque activité physique qu'il/elle aura effectuée. Ce document est à compléter tout au long du défi.

Remarque : nous ne serons pas là pour contrôler et là n'est pas l'objectif, nous comptons évidemment sur votre honnêteté pour compléter le document.

Par ailleurs, nous ne ferons que comptabiliser les points par participants et par cercles : **nous n'utiliserons pas d'autres données « personnelles » liées à ce défi**. Nous ne jugerons pas non plus les membres sur leur activité physique...

## Le système de points

L'OMS recommande un minimum de 30 min d'activité sportive chaque jour. C'est en grande partie pour cette raison que pour 30 min d'activité physique effectuée, le membre remporte 1 point. Le temps d'activité physique peut être réparti dans la journée, et le maximum de points est de 5 par jour. Peu importe la discipline réalisée et le « niveau de difficulté », la manière de compter les points reste la même.

30 min = 1 point  
60 min = 2 points  
90 min = 3 points  
120 min = 4 points  
150 min = 5 points

**Le maximum de points pour une journée est de 5 points.**

Remarque : Il n'est pas interdit de pratiquer plus de 150 minutes, mais nous invitons les participant.e.s à pratiquer une activité physique de façon progressive et à éviter le « surmenage », de façon à ne pas provoquer de stress excessif et autres problèmes de santé (blessures, ...) pouvant résulter de ce surmenage.

## Les épreuves

Afin d'apporter du piment lors du défi, l'équipe énéoSport vous invitera à réaliser une épreuve par semaine. Celles-ci comporteront différents thèmes et vous seront communiqués au fur et à mesure. Restez branché.e.s !

## Le Classement

Un classement sera effectué par les animateurs régionaux dans chaque Régionale. Les résultats seront communiqués plus tard par différents canaux.

Le but n'est pas de « battre des records » et avoir des milliers de points. En effet, l'idée est de garder un contact avec les participant.e.s et leur permettre de pratiquer une activité physique régulièrement et à leur rythme en participant à un défi de grande ampleur.

Cela dit : au plus les points sont élevés pour un cercle et/ou une régionale, au plus cela signifie que les participant.e.s ont « bougé » -> c'est une très bonne nouvelle !

## Pourquoi participer au défi « Faut que ça bouge » ?

Participer au défi, c'est montrer son appartenance à notre communauté sportive ! En pratiquant une activité régulière au cours du défi, nous voulons permettre à nos membres sportifs de garder "la forme" et montrer que nos aîné.e.s prennent soin de leur corps et de leur esprit !

Malgré la situation particulière, une chose est sûre : **le sport est essentiel !**

**Les participant.e.s de ce défi se verront recevoir un souvenir de leur participation, qui témoignera de leur investissement pour leur bonne santé, mais aussi pour leur cercle, notre mouvement, et le sport-aîné dans sa globalité !**

Pour ce faire : **envoyez à votre animateur.trice régional.e les plus belles photos de vos activités** (par mail, de préférence...) ! N'hésitez pas à accompagner ces photos d'anecdotes, de témoignages, de belles

histoires... nous regrouperons ce que nous recevons pour vous concocter un chouette montage reprenant les photos reçues. L'utilisation que nous ferons des photos ne permettra pas de reconnaître les visages.

ÉnéoSport pourra, par ailleurs, **mener une campagne plus large de communication** pour sensibiliser et montrer l'importance du sport pour les âgé.e.s, malgré la période compliquée. Moyennant quelques adaptations, il est possible de continuer à bouger et de prendre soin de sa santé. Mais pour cela, **nous comptons sur vous** pour faire de ce défi une réussite !

NB : des initiatives régionales ne sont pas à exclure, en fonction des possibilités et des objectifs de chaque animateur.trice régional.e.

## Récapitulatif : les rôles

### L'animateur.trice régional.e

- Informer les responsables et les membres
- Conserver une liste des cercles inscrits dans leur régionale
- Venir en soutien aux responsables de cercles, répondre aux questions
- Veiller au bon déroulement du défi (respect des règles), ...
- Diffuser les journaux de bord et communiquer avec les responsables de cercle pour distribuer ceux-ci
- Récupérer les journaux de bord auprès des responsables des cercles à la fin du défi
- Motiver les responsables et les participants !
- À la fin du défi, comptabiliser les points pour chaque cercle

### Le(s) responsable(s) de cercle

- Inscrire le cercle au défi, auprès de sa régionale
- Récupérer les inscriptions des membres (qui le souhaitent) au défi et en tenir une liste (noms/prénoms suffisent)
- Remettre le journal de bord auprès du participant (par courrier, par mail). Les formats « papier » sont disponibles auprès de la Régionale
- Motiver et soutenir ses participants
- Veiller au bon déroulement du défi
- Rassembler et renvoyer les journaux de bord et le listing des participants à l'animateur.trice régional.e

### Le membre (participant)

- Signaler son inscription auprès du responsable de cercle
- Compléter le journal de bord tout au long du défi
- Respecter les consignes sanitaires
- Respecter les règles du défi
- Soutenir au mieux son cercle et « bouger » de façon régulière et raisonnable
- Renvoyer le journal de bord auprès du responsable de cercle à la fin du défi

**!!! Ce défi peut être sujet à de légères modifications en régions.**

En cas de question : adressez-vous à votre animateur.trice régional.e.